

令和6年度 健都ふくしま創造市民会議

テーマ： 福島らしさを活かした健康づくりを進めます

ふくしまし健康づくりプラン 2024 のスタート！

～「たのしく健脚 おいしく適しお」～

日時：令和7年1月31日（金）

午後2時～午後4時

場所：ウイル福島アクティおろしまち
コンベンションホール A

次 第

1 開 会

2 主催者あいさつ

3 第1部 健脚セミナー

「運動で健康寿命を延ばそう！」

講師 福島大学人間発達文化学類 スポーツ健康科学コース

教授 安田 俊広 氏

一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション

健康運動指導士 田島 聖也 氏

4 第2部 パネルディスカッション

「職場ですすめる健康づくり」

座長 福島市健康福祉部長 村田 泰一

(1) 取り組み報告

① 大槻電設工業株式会社 佐藤 慎也 氏

② 株式会社フクセツ 山縣 愛 氏

(2) 意見交換

助言者 福島県立医科大学 医学部 衛生学・予防医学講座

准教授 各務 竹康 氏

5 「健都ふくしま創造チャレンジ宣言」

6 閉 会

資料一覧

- 1 次第
- 2 資料1 第1部 健脚セミナー「運動で健康寿命を延ばそう！」
- 3 資料2 第2部 パネルディスカッション「職場ですすめる健康づくり」
- 4 健都ふくしま創造チャレンジ宣言
- 5 ふくしまし健康づくりプラン2024ダイジェスト版
- 6 チラシ 「ヒートショックにご用心」

「福島市健康セミナー 未来の血管を守るためにできること
～糖尿病・高血圧について～」

- 7 アンケート



～健康づくり動画のご紹介～

福島市食育推進
野菜食べてますか？



福島市
適しおレシピ



福島市のたばこの
ルール、知ってますか？
～STOP！受動喫煙～



福島市
こんにちは
赤ちゃん訪問



第1部

健脚セミナー

「運動で健康寿命を延ばそう！」

講師：福島大学 人間発達文化学類

教授 安田俊広氏

ふくしまスポーツプロモーション

健康運動指導士 田島聖也氏

健脚セミナー

運動で健康寿命を延ばそう



福島大学人間発達文化学類 教授
ふくしまスポーツプロモーション 代表
安田 俊広

本日の話題

運動で健康寿命を延ばそう



- 健康とは？

健康寿命とは？

健康寿命を延ばすには？

- 運動で健康寿命を延ばすために

どんな運動をどのようにすれば良いのか？

健康とは？

健康のもっとも端的な姿を死なないことと考えると→長寿=健康

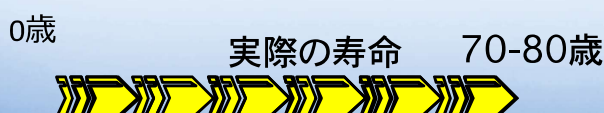
遺伝的に決定されている寿命と実際の寿命

遺伝的に決定されている寿命は、ヒトの場合120年と考えられる。

先進諸国の現在の平均寿命は75歳である

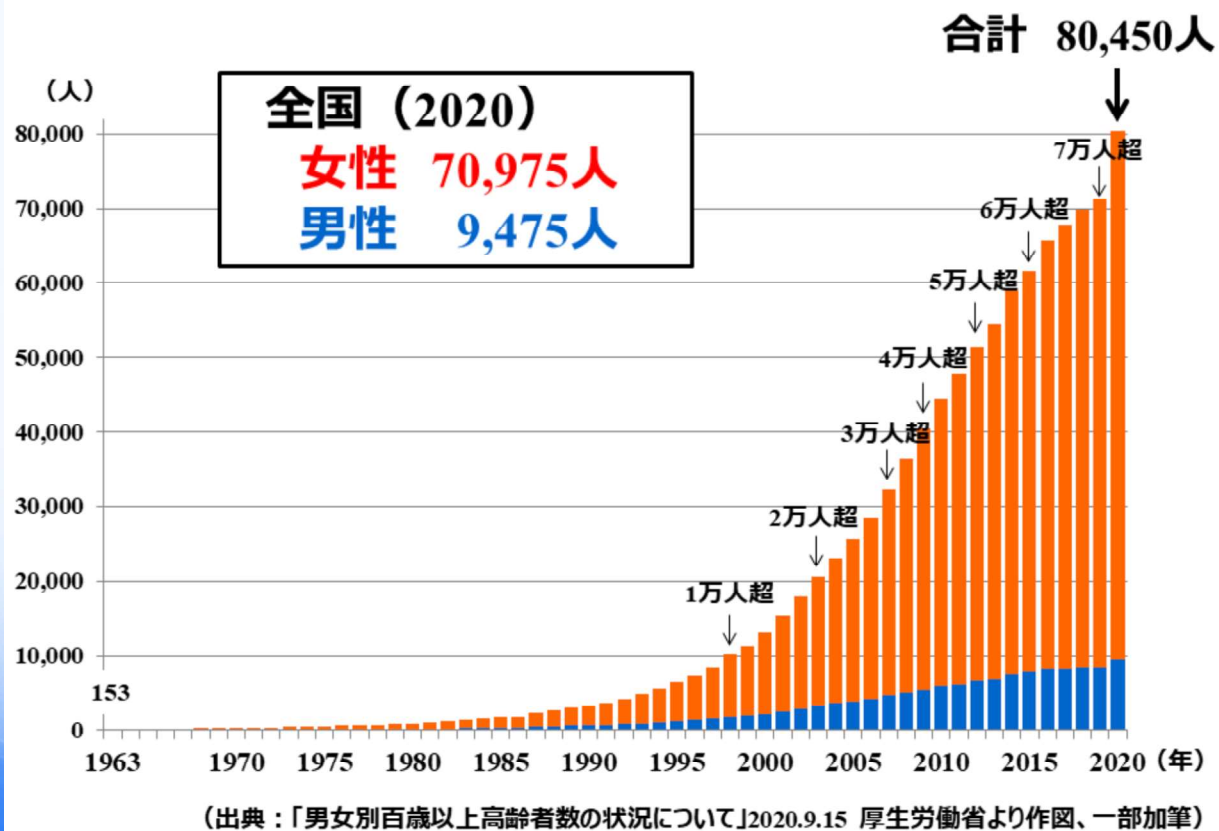
日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳(2023年厚労省)

寿命を制限する様々な因子の作用により、現在の寿命は
遺伝的水準から見て40年近くが失われている

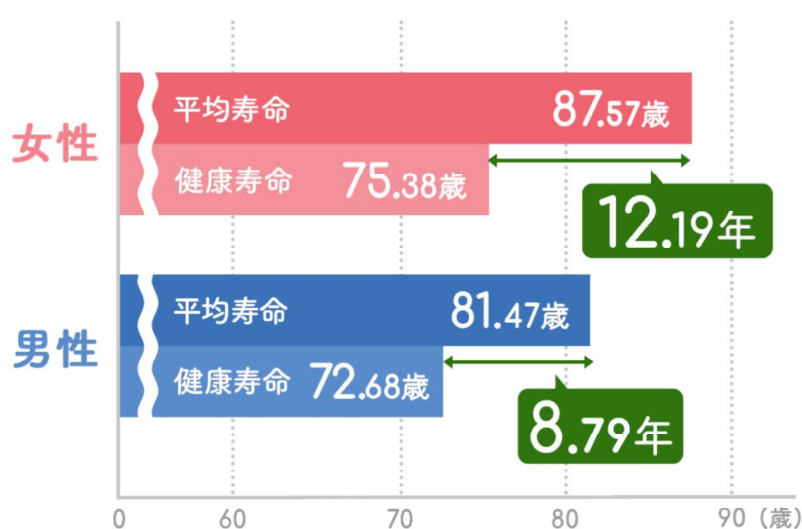


社会経済的因子
地理的因子
運動因子
性差 等

男女別百歳以上高齢者数の年次推移



介護を受ける期間 (日常生活に制限がある期間)



介護を受ける期間＝平均寿命－健康寿命

※2021年の平均寿命と2019年の健康寿命の差

令和3年簡易生命表,
健康寿命の令和元年値
(厚生労働省) より

「健康な人」とは？

日常生活に制限のない人

→あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか？

「ない」

自分が健康であると自覚している人

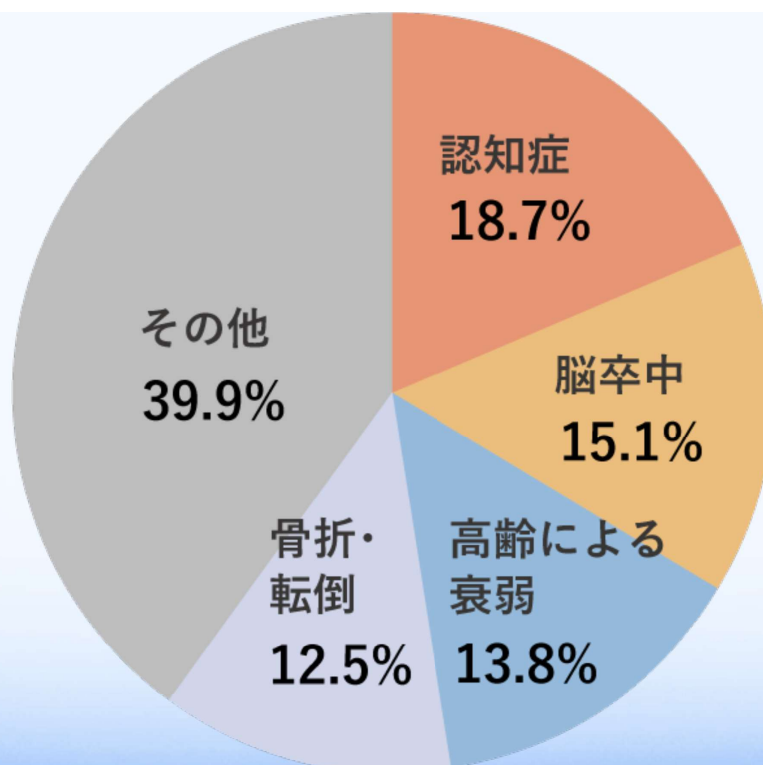
→あなたの現在の健康状態はいかがですか？

「良い」「まあ良い」「ふつう」

日常生活動作が自立している人

→要介護2以上の認定を受けていない人

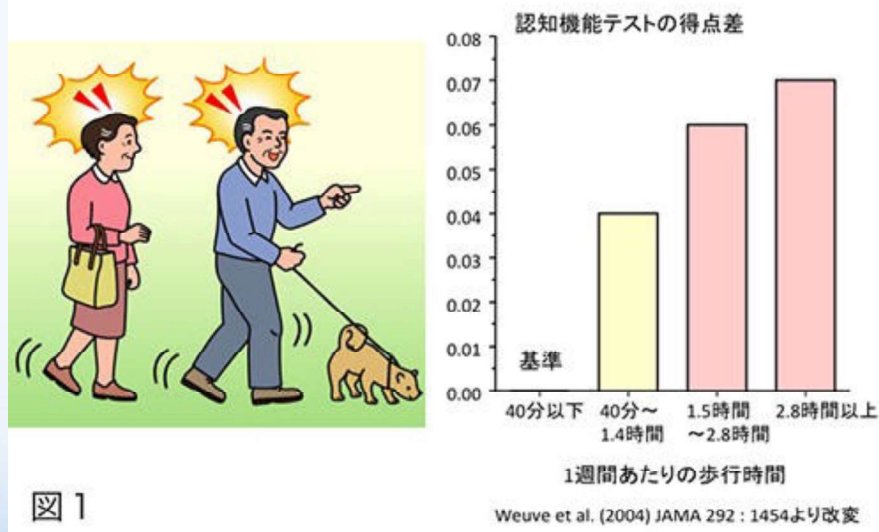
介護が必要になった原因



厚生労働省
「2019年国民生活基礎調査」

運動は認知症を予防する

よく歩く人の方が認知機能テストの成績が良い



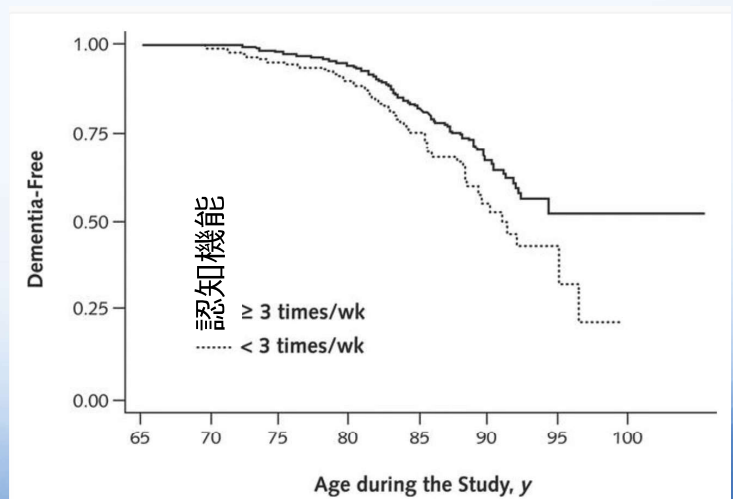
新しい環境にチャレンジすることがなお良い
居心地の良い場所に慣れてはダメ！

運動習慣のある人はアルツハイマー病
などの認知症になりにくい

6年間にわたり65歳以上で、認知障害のない成人1750例を調査
2年毎に被験者は実施した運動 (ウォーキング、体操、水泳、ウェイトトレーニングなど)を申告
被験者1740例のうち、158例が約 6.2 ± 2.0 年間に認知症を発症した。
認知症の発症率は
週3回以上運動を行なった被験者では13.0/1000人・年
運動が週3回未満の被験者では19.7/1000人・年であった

適度な運動によって認知症のリスクが
約40%低下する

運動は加齢に伴う認知機能の低下を遅ら
せる可能性があるため、高齢者は実際に
認知機能が低下し始めた後であっても運
動を行なうべきである



Ann Intern Med. 2006;144:73-81, 135-136

ロコモティブシンドローム

運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す。2007年日本整形外科学会が提唱し、和文は「運動器症候群」



ロコモパンフレット2010年度版から

介護予防としての筋力トレーニング事業

2003年4月より厚生労働省の「介護予防・地域支援合い事業」に新規事業として取り入れられた「高齢者の筋力トレーニング事業」

保原町-福島大学共同研究
高齢者筋力トレーニング事業

ねらい

保原町の中老年者を対象として筋力トレーニングを実施し、転倒の予防および加齢にともなう運動機能の低下を防止する。

ほばら元気ハウス

実施場所

伊達市5地区 6 会場

現在は「健幸クラブFine」として実施中！



運動教室Bタイプの特徴

スタッフ

健康運動指導士（実践指導者）：教室の管理運営

補助員：指導士のサポート

対象者

介護保険対象者（40歳以上）

内容

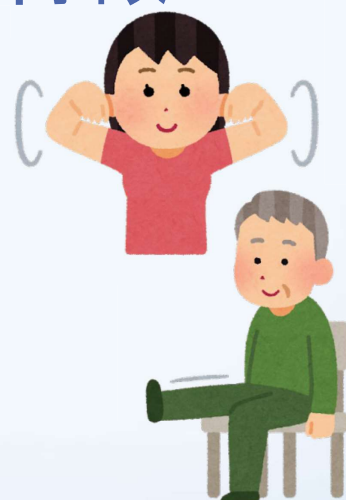
1時間/回，教室開放日に自由参加

マシンを使った筋力トレーニング中心

頭の体操や自宅でできるトレーニング指導

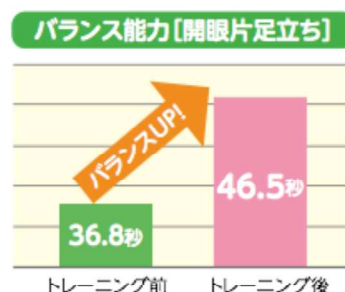
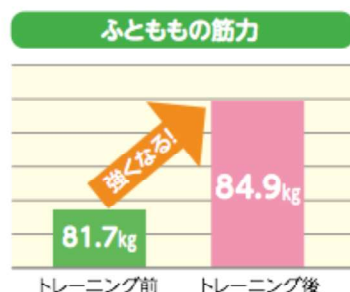
料金

200円/回



実績（R5年度）
年間4398回実施
参加日人数724人
参加延べ人数26,299人

トレーニングマシンを使用した筋力トレーニング教室での成果 （伊達市高齢者筋力トレーニング事業）



何歳からでも運動を継続的に行うと
筋力・運動能力は向上します!

運動教室参加は健康寿命を延ばすか？

【対象者】

H23年～H27年度高齢者筋力トレーニング教室登録者 834名

◎運動群

週1回以上の参加経験がある者（週1回参加群） 202名

[条件] 対象期間の1年度内に50回以上参加した経験のある者

◎対照群

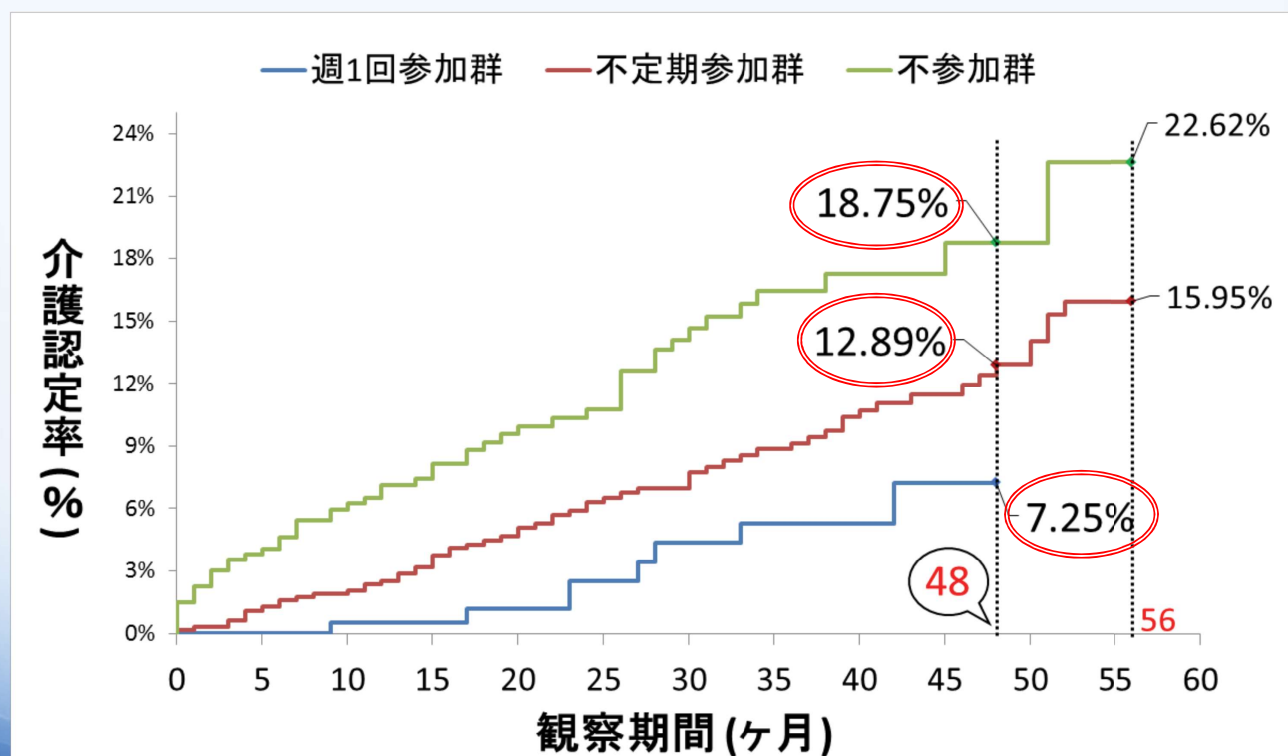
週1回以上の参加経験がない者（不定期参加群） 632名

[条件] 対象期間の1年度内に50回以上参加した経験のない者

→現在、教室に参加していない者（不参加群） 398名

[条件] 不定期参加群の内、現在は教室に参加していない者

結果-累積介護認定率



週1回参加群は不定期参加群、不参加群よりも累積介護認定率が低かった

私たちの身体は

「Use it, or Lose it」

使わなければ、使えなくなる.



中高年者の健康の維持増進に適した運動は？

有酸素運動（弱い強度，長時間運動）

- 持久性能力の向上
 - 疲れにくい身体，行動範囲が広がる
- 生活習慣病の予防
 - 肥満の解消，危険因子(動脈硬化等)の低減
- 身体への負担が少ない
 - 続けられる

健脚目標



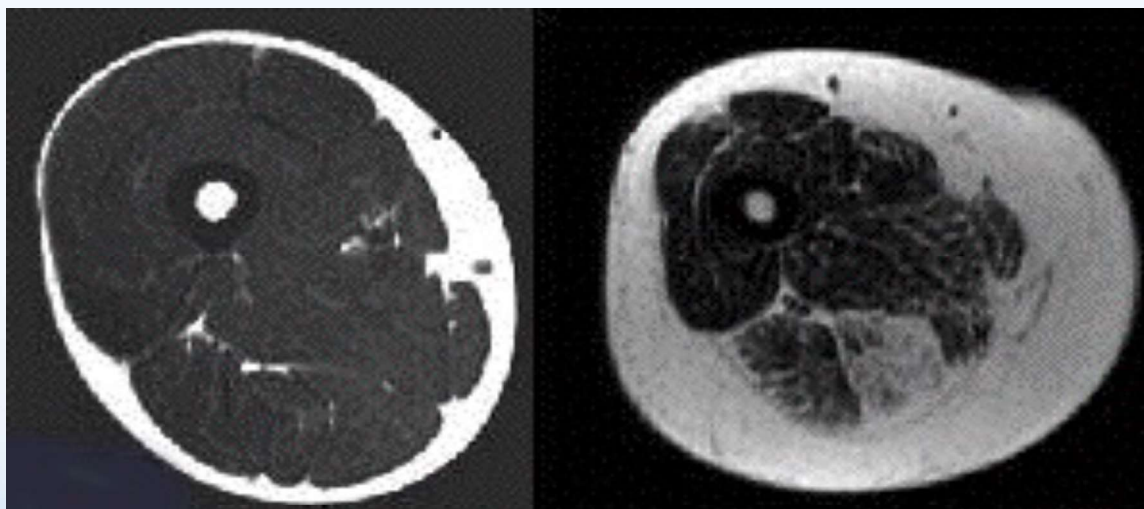
筋力トレーニング（筋肥大をねらった運動）

血圧上昇，関節への負担とそれに伴う怪我に注意

スプリントトレーニング（短時間に爆発的な筋を収縮）

普段使わない速筋線維を使う

加齢に伴う筋肉の変化



20歳代

70歳代

SATプロジェクト

筋力は筋の太さに比例する！！

けんきゃく 健脚チェック

～どちらか選んでやろう！～

柔軟性



✓ SLR*テスト



- やりかた
- 1 仰向けの姿勢になります
 - 2 ひざを伸ばしたまま、片脚をあげます

※ 下肢進展学上テスト

✓ 立位体前屈 テスト



やりかた

- 1 まっすぐ立ちます
- 2 上半身を前に倒し、手を床に伸ばします
- 3 両手がどこまで届くか確認しましょう！

チェック



けんきょ 健脚チェック

筋力

✓ 椅子座り立ちテスト

やりかた

- ① 椅子にすわり、両手を交差させましょう！
- ② 各レベルに挑戦してみましょう！



レベル 1

両脚で立ち、両脚で座る

good!

レベル 2



片脚で立ちあがる

great!

レベル 3

ゆっくり座りましょう！



片脚で立ちあがり、
片脚で座る！

バランス

✓ 開眼片足立ちテスト

やりかた

- ① 両手を腰に当て、片足をあげます
- ② 何秒立っているか測定しましょう！

最長
1分

ポイント

● 裸足or靴下で行いましょう！

● イスや机など、つかまれるものを近くにおきましょう！



NG

1

手が離れる

2

あげている足は
ぐっつけない

健脚トレーニング!

柔軟性

■ 太もも裏側のストレッチ



胸を
張って

or



どちらか
30秒!

伸ばす部分

■ 太もも付け根と前側のストレッチ

レベル1

足は
なるべく
後ろ!



レベル2

レベル1から
足首をつかま
しょう!



どちらか
30秒!

健脚トレーニング!

筋力



レベル1 椅子スクワット!

座った状態から、腰とひざを伸ばして立ち上がり、座る



前傾の状態です!

10×2セット!

慣れてたら、回数、セットを増やそう!

レベル2 おしりスタンプ!

中腰から、椅子に「チョン」とおしりをつけて戻す!



チョン

まずは10回!

慣れたら20回! 目標は30回!

レベル3 ゴルガリアンスクワット

片足を椅子に乗せ、片足でスクワット!



めざせ10回!

慣れてたらセットを増やしてみよう!

健脚トレーニング!

片足かかと上げ

レベル1

両手を添えて!



レベル2

片手を添えて!



レベル3

両手を離して



片足を上げた状態で、もう片方の足のかかとを上げましょう!

バランス



各レベル

10回!

慣れてきたら
レベルを上げて
いこう!

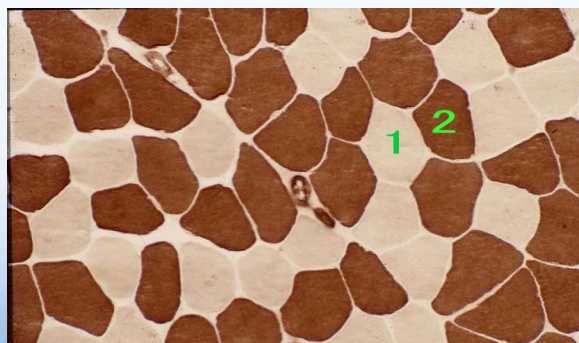
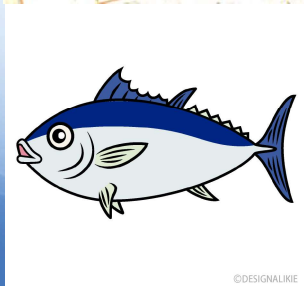
健康増進を目的とした スプリントトレーニングの効果

なぜスプリントトレーニングなのか？



筋繊維のタイプ分類

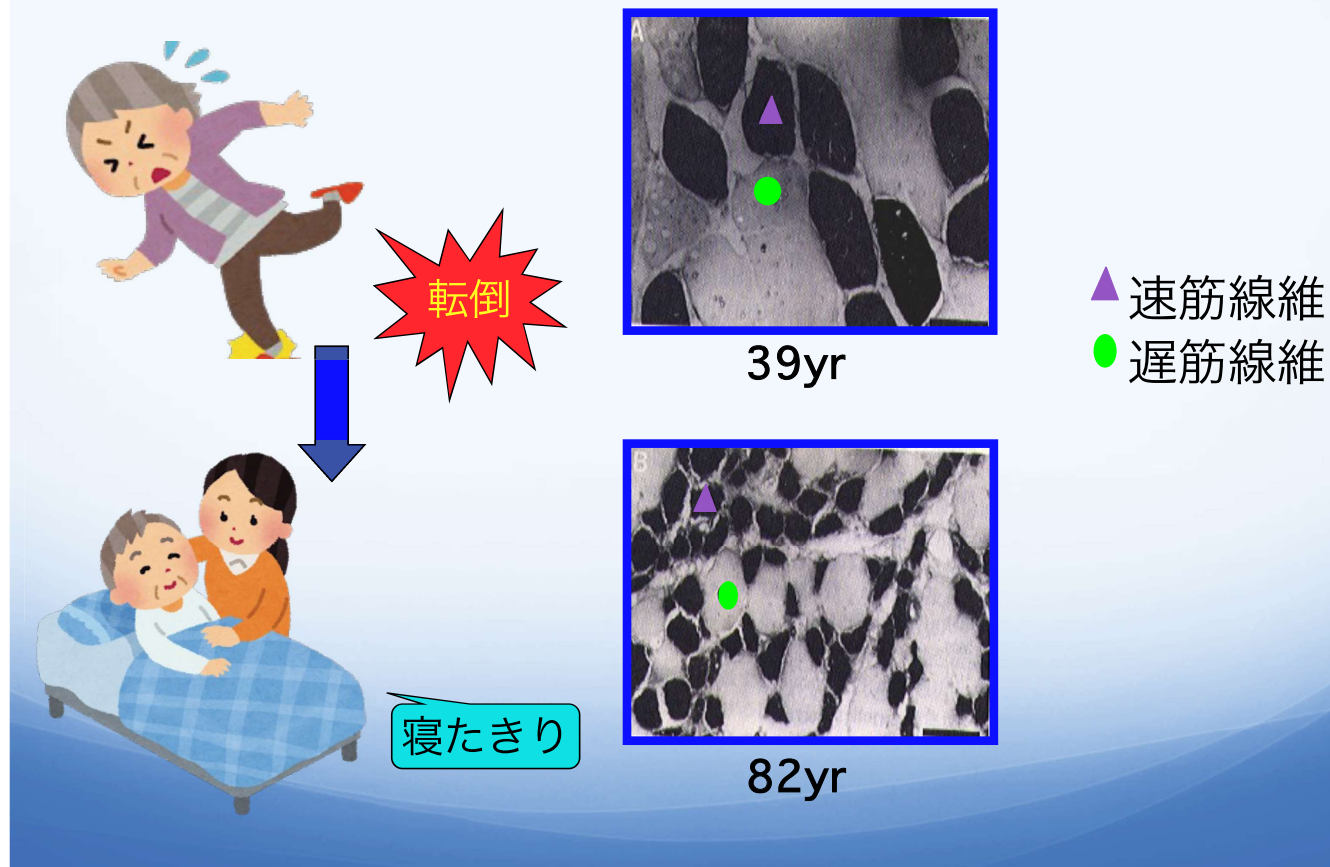
遅筋(ST)線維	速筋 (FT)線維	
Type I線維	Type IIA線維	Type IIB線維



ヒト，腓腹筋 ATPase染色



加齢に伴う速筋線維の選択的萎縮



脚筋力測定法:いすの座り立ちテスト

背筋を伸ばしていすに座る。
両手は胸の前で組む。



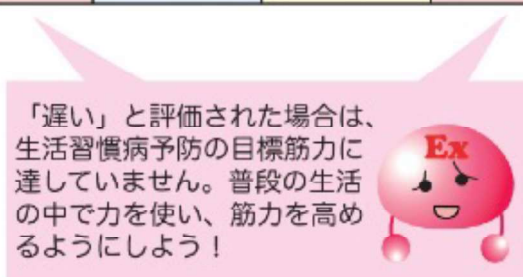
膝が完全に伸びるま
で立ち上がる。
すばやく元の姿勢に
戻す。この動作を10回
繰り返すときの時間を
測る。



お尻が椅子についていなかったり膝が伸びていない場
合は回数に数えません

脚筋力評価・椅子の座り立ちテスト

	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39歳	～6秒	7～9秒	10秒～	～7秒	8～9秒	10秒～
40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～	～7秒	8～10秒	11秒～
50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～	～7秒	8～12秒	13秒～
60～69歳	～8秒	9～13秒	14秒～	～8秒	9～16秒	17秒～
70歳～	～9秒	10～17秒	18秒～	～10秒	11～20秒	21秒～



後期高齢者の体力測定協力者

1997年マスターススイミング選手権大会85～89歳の部における50 m背泳ぎ、100 m背泳ぎで世界記録を樹立

1997年世界ベテランズ陸上競技大会において十種競技で世界記録樹立、1,500 m走で優勝、走り幅跳び、砲丸投げ、800 m走で準優勝

1997年日本シニアテニス全国大会80歳以上の部、およびグランドシニアテニス選手権大会の両大会のダブルスで優勝

剣道7段、居合道9段の有段者であり、1997年全日本高齢者武道大会80歳以上の部で準優勝

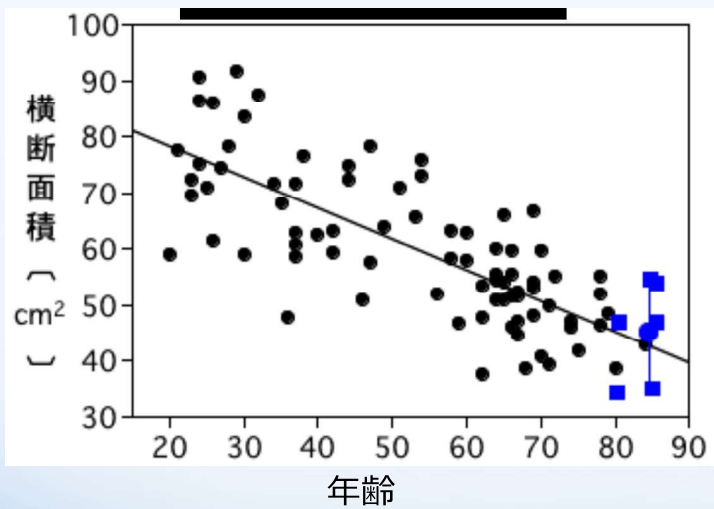
1988年世界ベテランズ陸上競技大会の三段跳びで世界記録を樹立

1993年に傘寿をモンブランで迎え、1998年に海外山岳登頂200座を達成した。

上記の高齢者の人たちは選ばれた特別な人？

後期高齢者エリートアスリートの 筋横断面積

膝伸筋群筋横断面積



必ずしも大きな筋ではない

体力測定の結果も
飛び抜けている訳ではない

Never too late

けんきょ 健脚チェック

動画は
コチラ



～どちらか選んでやろう！～

柔軟性



SLR*テスト



ポイント

ひざが曲がらないように！

まっすぐあがるかな？

やりかた

- 1 仰向けの姿勢になります
- 2 ひざを伸ばしたまま、片脚をあげます

※下腿進展挙上テスト

立位体前屈 テスト



やりかた

- 1 まっすぐ立ちます
- 2 上半身を前に倒し、手を床に伸ばします
- 3 両手がどこまで届くか確認しましょう！



チェック

1

つかない

2

good!

指先

3

great!

手のひら

筋力



椅子座り立ち テスト

やりかた

- 1 椅子にすわり、両手を交差させましょう！
- 2 各レベルに挑戦してみましょう！



レベル 1

両脚で立ち、両脚で座る



good!

レベル 2



great!

レベル 3

ゆっくり座りましょう！

片脚で立ちあがる

片脚で立ちあがり、片脚で座る！

バランス



開眼片足立ち テスト

やりかた

- 1 両手を腰に当て、片足をあげます
- 2 何秒立っていられるか測定しましょう！



最長
1分

ポイント

- 裸足or靴下で行いましょう！
- イスや机など、つかまれるものを近くにおきましょう！



NG

1

手が離れる

2

あげている足はくっつけない

気になる

結果は..

結果はどうでしたか？

柔軟性

【柔軟性】下半身の柔軟性をチェックしています

SLR テスト

できなかった

柔軟性が低いと姿勢を崩したり、腰痛を起こす原因に。

→ けんトレで柔軟性を高めよう！

できた

高い柔軟性あり！

→ この柔軟性をけんトレで維持しよう！

立位体前屈 テスト

手がつかない

柔軟性が低いと姿勢を崩したり、腰痛を起こす原因に。

→ けんトレで柔軟性を高めよう！

指がつく

日常生活には支障のないレベル！

→ けんトレですらにレベルアップをめざそう！

手の平がつく

高い柔軟性あり！

→ この柔軟性をけんトレで維持しよう！

筋力

【筋力】下半身の筋力をチェックしています

椅子座り立ちテスト

レベル 1 のあなた

膝や腰を痛めやすくなったり、ふらつきやすくなることに...

→ 日常生活は片脚で身体を支える機会が多いので、けんトレでレベルアップをめざそう！

レベル 2 のあなた

片脚で身体を動かす筋力はある！さらに鍛えることで安定感がアップ！

→ さらに鍛えてレベル3をめざそう！

レベル 3 のあなた

安定して身体を支える筋力あり！まさに健脚！維持していこう！

→ けんトレで筋力を維持しよう！

バランス

【バランス】静的なバランス能力をチェックしています

開眼片足立ちテスト

～15秒 のあなた

転倒・骨折の危険が高くなることに。

→ バランスと筋力のけんトレに取り組んでレベルアップしよう！

15～30秒 のあなた

ある程度のバランス能力あり！

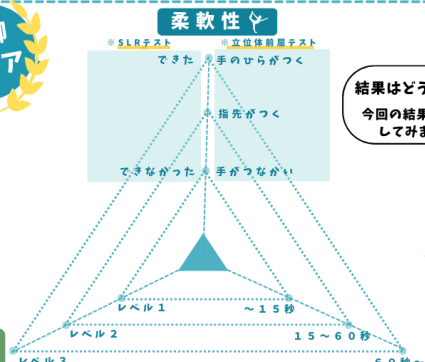
→ けんトレ「片足かかと上げレベル3」や「おしりスタンプ」でさらにレベルアップ！

31秒～ のあなた

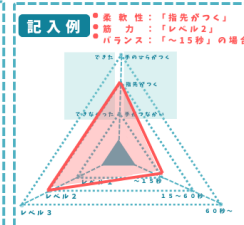
安定したバランス能力あり！

→ けんトレ「開眼片足立ち」や「ブルガリアンスクワット」にも挑戦してさらにレベルアップ！

健脚スコア



結果はどうでしたか？
今回の結果をぜひ記録
していきましょう！



記入例
● 柔軟性：「指先がつく」
● 筋力：「レベル2」
● バランス：「～15秒」の場合

お問い合わせ

福島市保健所健康づくり推進課

電話：024-597-8616

メール：kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

監修 福島大学 教授 安田 俊広
一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション



ふくしま健康づくりプラン2024推進中！

柔軟性



■ 太もも裏側のストレッチ



どちらか
30秒！

→ 伸ばす部分

■ 太もも付け根と前側のストレッチ

レベル1

足はなるべく後ろ！



レベル2

レベル1から足首をつかみましょう！



どちらか
30秒！

筋力



レベル1 椅子スクワット！

座った状態から、腰とひざを伸ばして立ち上がり、座る



10×2セット！

慣れてたら、回数、セットを増やそう！

レベル2 おしりスタンプ！

中腰から、椅子に「チョン」とおしりをつけて戻す！



まずは10回！

慣れてたら20回！ 目標は30回！

レベル3 ブルガリアンスクワット

片足を椅子に乗せ、片足でスクワット！



めざせ10回！

慣れてたらセットを増やしてみよう！

■ 片足かかと上げ

レベル1

両手を添えて！



レベル2

片手を添えて！



レベル3

両手を離して



片足を上げた状態で、もう片方の足のかかとを上げましょう！

バランス



■ 閉眼片足立ち



目を閉じ
10秒！

慣れてきたら秒数を増やそう！

椅子に片手を添えて、目を閉じ片足立ち！

各レベル
10回！

慣れてきたらレベルを上げていこう！